



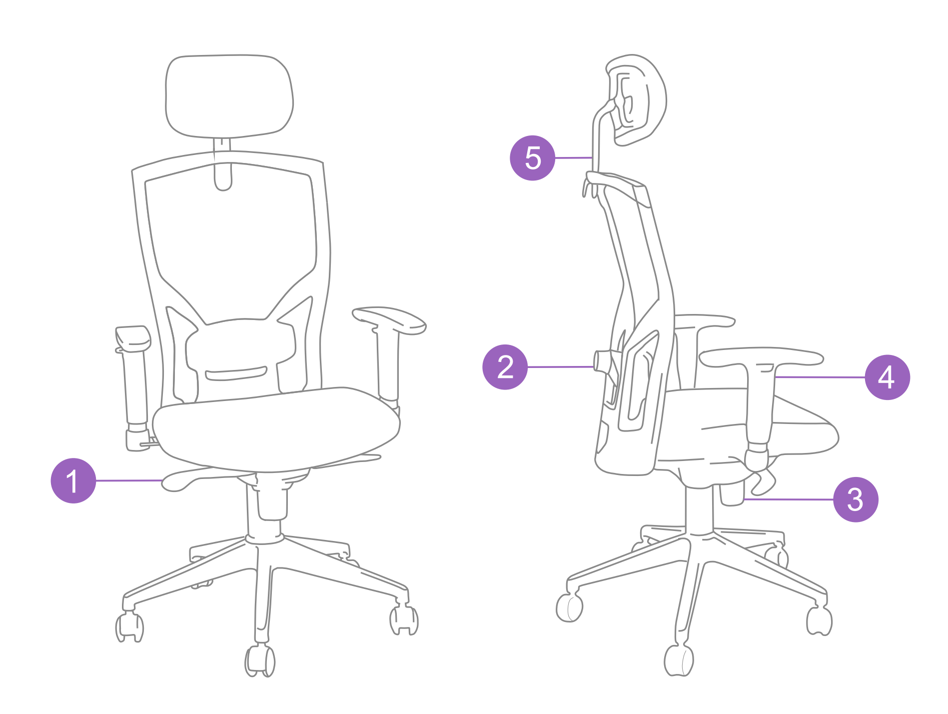
MANUAL DE USUARIO

¿Qué es la Ergonomía?

La ergonomía es la disciplina que se encarga del diseño de lugares de trabajo, herramientas y tareas, de modo que coincidan con las características fisiológicas, anatómicas, psicológicas y las capacidades del trabajador. Busca la optimización de los tres elementos del sistema (humano-máquina-ambiente), para lo cual elabora métodos de estudio de la persona, de la técnica y de la organización.

CARACTERISTICAS DE UNA AUTÉNTICA SILLA ERGONÓMICA

- Regulable en altura (en posición sentado) margen ajuste entre 38 y 50 cm. Anchura entre 40-45 cm. Profundidad entre 38 y 42 cm.
- Acolchado de 2 cm. recubierto con tela flexible y transpirable. Borde anterior inclinado (gran radio de inclinación).
- El respaldo bajo debe ser regulable en altura e inclinación y conseguir el correcto apoyo de las vértebras lumbares. Mientras que el respaldo alto debe permitir el apoyo lumbar y ser regulable en inclinación.
- Esto permite un apoyo total de la espalda y por ello la posibilidad de relajar los músculos y reducir la fatiga.
- La base de apoyo de la silla deberá ser estable y para ello dispondrá de cinco brazos con ruedas que permitan la libertad de movimiento.
- La utilización de apoyabrazos está indicada en trabajos que exigen gran estabilidad de la mano y en trabajos que no requieren gran libertad de movimiento y no es posible apoyar el antebrazo en el plano de trabajo. La forma de los apoyabrazos será plana con los rebordes redondeados.



1— Ajuste de Altura
2— Ajuste del apoyo lumbar
3— Ajuste de Respaldo
4— Apoyabrazos ajustables
5— Ajuste del apoyacabeza

1 Ajuste de Altura
Height Adjustment



Para bajar el asiento, tire hacia arriba la palanca ubicada debajo del asiento, la cual está a su derecha mientras permanece sentado. Para elevar el asiento, levántese de la silla y tire la palanca hacia arriba.

To lower the seat, click up the lever that is under the seat to the right while seated. To raise the seat, remove weight from seat and click up the lever.

2 Ajuste del apoyo lumbar
Lumbar support adjustment



Para mover el apoyo lumbar hacia arriba o hacia abajo, levante o baje la guía lumbar a cualquiera de las 4 posiciones requeridas. Para regular la tensión del apoyo lumbar, gire la perilla en la parte posterior del mismo en el sentido de las agujas del reloj para ajustar, y en el sentido contrario para aflojar.

To move lumbar support up or down, simply lift or lower the lumbar guide to any of the 4 positions required. To adjust the lumber support tension, screw the knob on the back of the lumbar support clockwise to tighten, and anticlockwise to de-tension.

3 Ajuste de Respaldo
Back Adjustment



AJUSTE DEL RESPALDO
Para liberar el respaldo, siéntese en la silla y tire hacia afuera la palanca a su izquierda. Para bloquear el respaldo, empuje la palanca de nuevo hacia adentro para que el asiento quede fijo
en la posición de 90°.

BACK ADJUSTMENT
To free the back, sit on the chair and pull out the lever on the left side. To block the back, push the lever in so that the seat fixes in a 90° position.



TENSIÓN DEL RESPALDO
Para quitar tensión al respaldo, gire el botón de tensión ubicado directamente debajo del asiento, en el sentido de las agujas del reloj. Para dar tensión al respaldo, gire el botón de tensión en sentido contrario de las agujas del reloj.

NOTA: No afloje este botón demasiado ya que puede salir de lugar y no funcionar correctamente.

BACK TENSIONTo release tensión of the back, turn the tension button on the bottom of the seat clockwise. To tighten the tension of the back, turn the tension button anticlockwise.

NOTE: Do not loosen the button too much as it can come off and work incorrectly.

4 Apoyabrazos ajustables
Adjustable armrests



Para ajustar la altura de los apoya-brazos, levante el botón y, al mismo tiempo, suba o baje los apoyabrazos a la posición deseada.

To adjust the height of the armrests, lift the button and at the same time lift or drop the armrest to the desired position.

5 Ajuste del apoyacabeza
Headrest adjustment



Para ajustar la altura del apoyacabeza, simplemente suba la palanca ubicada en la parte superior del respaldo de la silla y mueva el apoyacabeza a cualquiera de las 16 posiciones requeridas. Luego pulse la palanca hacia abajo para mantener el apoyacabeza en la posición elegida.

To adjust headrest height simply lift the lever located on the top of the chair back and move the headrest to any one of the 16 positions required. Then click the lever back down and hold it there.

6 Cómo sentarse en Turín Luxury
How to sit in Turín Luxury

La Turín Luxury dará a su espalda la confortabilidad de la malla. Siéntese bien atrás y ajuste el apoyo lumbar hasta la posición deseada. Ajuste el apoyacabeza para que su cuello y cabeza puedan descansar en cualquier momento. ¡No se pierda lo que le ofrece el mecanismo sincronizado!

Turín Luxury will provide you with the perfect mesh experience. Sit well back and adjust the lumbar support until comfortable. Adjust the head rest so that your neck and head can rest at any time. Don't miss what the synchronized mechanism offers!

